

EDUCAÇÃO DE A a Z

AUTORIDADE

Agir com autoridade é o papel principal dos pais na educação dos filhos. Até os sete anos de idade, a personalidade da criança continua em formação, e os pais são responsáveis por dar a primeira referência de respeito que ela levará para a vida adulta.

Na prática, os pais exercem sua autoridade quando agem com convicção e firmeza, mas sem autoritarismo, sem bater ou descarregar o estresse e o mau humor nos filhos.

As crianças fazem birra, insistem e testam os limites dos pais. É natural, mas é preciso ter em mente que você é o parceiro mais experiente da relação e faz parte da educação colocar regras, impor limites e orientar os filhos sobre como se comportar.

BRINCAR

Brincar é extremamente importante para o desenvolvimento da criança, sendo uma das mais importantes vias de comunicação e expressão que ela tem. Quando a menina finge ser professora ou o menino encarna o papel de um super-herói, na verdade, eles estão experimentando como é “ser” o outro. Isso contribui – e muito – para as relações com o mundo.

Além da socialização, outra vantagem da brincadeira é que ela também é precursora da criatividade. [A criança que brinca aprende mais](#), pois explora as coisas, cria e investiga sobre algo que ainda não conhece muito bem.

A participação dos pais é essencial, pois é com eles que a criança aprende a brincar. E não precisa ser uma brincadeira muito elaborada. Basta interagir com os filhos, ensinar como jogar a bola e fazer o gol, por exemplo.

“É preciso se relacionar com a criança de maneira lúdica, engraçada, conversar, dançar”, aconselha a pedagoga Irene Maluf, especialista em psicopedagogia. Também é importante não querer impor a realidade o tempo todo. Até os oito anos de idade, pode-se deixar a fantasia tomar conta das brincadeiras.

BRONCA

A hora de dar bronca pode ser um tormento para alguns pais. Como chamar a atenção do filho de forma adequada e construtiva? A psicóloga Cássia Franco, especialista em família, ensina o passo número 1: ao repreender seu filho, critique apenas um determinado comportamento e não a identidade dele como um todo.

Se, por exemplo, a criança foi mal em uma prova porque ficou muito tempo jogando videogame e não estudou o suficiente, chame-a para uma conversa – nunca na frente de outras pessoas – diga que ela teve uma conduta inadequada, explique como ela deveria ter agido e mostre as consequências do ato.

Jamais inicie o diálogo com gritos ou xingamentos. O xingamento repetido várias vezes acaba sendo “incorporado” pela criança, criando rótulos que não contribuem para o desenvolvimento e a formação da personalidade dela. O melhor jeito de corrigir uma atitude errada é explicar e mostrar para a criança qual é o jeito certo de fazer as coisas.

CASTIGO

Para os especialistas, o castigo físico não é o melhor método para educar ou transmitir valores e regras de comportamento aos filhos. “Não deve haver castigo e, sim, disciplina. Parecem a mesma coisa, mas são opostos. O castigo machuca, física e emocionalmente”, afirma a educadora Cris Poli, do programa “Supernanny”, do SBT.

Para disciplinar os filhos, é preciso estabelecer regras, corrigir o que está errado e ensinar a conduta adequada, com tranquilidade e segurança. Deve-se mostrar à criança as consequências dos atos dela, em vez de criar uma punição que nem sempre será associada, pela criança, ao erro.

Por exemplo, se ficou combinado que o período da tarde seria dedicado aos estudos e o filho estiver brincando com um amigo neste horário, é preciso adverti-lo, dizer que ele não agiu certo e que precisa cumprir com as obrigações. No final de semana, em vez de tempo livre, ele terá de estudar.

Se, ainda assim, a criança continuar a quebrar as regras, vale adotar o “cantinho da disciplina”. Em um lugar mais isolado da casa, ela deve permanecer refletindo sobre sua atitude inadequada por um tempo – a conta é marcar um minuto por ano de idade. É importante que a criança permaneça no cantinho durante todo o período estabelecido, mesmo se estiver gritando ou chorando.

Ao aplicar a disciplina não perca a calma, não se irrite, não grite ou ameace. Lembre-se que a missão dos pais não é castigar, mas ensinar. O filho é, antes de tudo, um aprendiz.

CONSUMO INFANTIL

Basta ver a propaganda de uma boneca que fala ou de um carrinho que se transforma em robô para “chover” o tão conhecido pedido: “mãe, compra pra mim?”. As solicitações dos filhos chegam a todo momento e cabe aos pais não só avaliar a real necessidade das coisas, como também mostrar às crianças como é importante consumir com consciência.

“Suprir necessidades é mais importante que suprir vontades”, define Ceneide Cervenky, psicoterapeuta familiar. Ela explica que ficar algumas horas brincando com os filhos é muito melhor para eles do que dar o brinquedo que tanto querem e que daqui a alguns dias (ou horas) já estará esquecido no armário.

De nada adianta, porém, pregar educação financeira aos filhos se os próprios pais adotam um modelo consumista no dia a dia. Vale lembrar que os pequenos geralmente “copiam” as atitudes dos pais. Portanto, adultos compulsivos por compras tendem a ensinar este comportamento às crianças.

CHUPETA

Não existe consenso sobre a vantagem da chupeta como tranquilizante. Na maioria das vezes, ela é contraindicada pelos pediatras. Mas alguns recomendam o uso pontual.

Para o pediatra Fabio Ancona, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Pediatria, a chupeta não deve ser usada em nenhuma ocasião, pois interfere negativamente na arcada dentária e pode atrapalhar o período de amamentação, ocasionando até o desmame precoce.

Segundo o pediatra Marco Antônio de Paula Ramos, da Unifesp, a chupeta pode interferir positivamente no quadro de ansiedade de algumas crianças em casos pontuais, contribuindo para deixá-las mais tranquilas. Ele aconselha, no entanto, consultar sempre o pediatra para verificar a real necessidade do uso do objeto e pegar indicações de modelos anatômicos.

Se a criança já adquiriu o hábito e o objetivo é tirar a chupeta, o ideal é mostrar, aos poucos, que aquilo não é bom. Primeiro, comece insistindo para que seu filho deixe a chupeta de lado enquanto estiver acordado. Depois, vá convencendo-o a fazer o mesmo de noite. É importante valorizar o esforço da criança a cada etapa vencida, para estimulá-la a seguir adiante.

Oferecer presentes em troca da retirada da chupeta nem sempre é uma tática eficiente. Assim que “enjoar” do presente, a criança pode voltar a pedir o objeto. O melhor mesmo é convencê-la de que ela pode ficar bem sem a chupeta.

DORMIR

O sono é uma etapa fundamental para o desenvolvimento infantil. Além de descansar e repor as energias, é dormindo que a Criança assimila o que foi aprendido.

O tempo de sono necessário é uma característica muito individual. Algumas precisam de mais horas de descanso, enquanto outras ficam satisfeitas com menos tempo. Independentemente do período de sono, é importante ter uma rotina fixa, com horário certo para dormir e acordar.

Para proporcionar um sono de qualidade aos filhos, os pais podem inicialmente preparar o ambiente antes de a criança ir para a cama. Para ajudar a relaxar, vale deixar uma luz bem fraquinha no quarto, contar histórias e, especialmente, evitar televisão.

Já no caso dos bebês, o sono tende a acompanhar o ritmo da casa. Se os pais são tranquilos, provavelmente os filhos seguirão no mesmo compasso. Os primeiros meses são mais difíceis. Com a frequência maior das mamadas, o bebê acorda mais vezes durante a noite. Com o tempo, esse espaçamento aumenta.

Aos [nove meses](#), quando ele começa a perceber que é um ser “separado” da mãe, é bastante comum o bebê “solicitar” a presença dela durante a noite. Nestes casos, basta chegar perto dele e acalmá-lo. Evite pegá-lo a toda hora no colo e, principalmente, não o coloque jamais para dormir na cama dos pais.

Para suprir a falta da mãe, algumas crianças também acabam dormindo agarradas a bichinhos ou fraldinhas. Chamado de “objeto de transição”, eles são comuns do ponto de vista emocional até os dois anos de idade, pois acabam dando maior segurança aos pequenos. Aos poucos, isso vai sendo abandonado naturalmente. No entanto, se passar muito desta idade, é preciso investigar melhor o que está deixando a criança insegura.

ELOGIOS

Quem não gosta de receber um elogio? Com os filhos não é diferente. O elogio é importante porque ajuda criança a se perceber como pessoa, a nomear suas qualidades e potencialidades e a fazer com que ela enxergue os recursos que tem dentro de si para ser valorizada em sociedade.

No entanto, não é para sair por aí falando bem do filho e enaltecendo suas qualidades a todo minuto. É preciso ser verdadeiro e elogiar na hora certa. Ao longo do dia, quando a criança tiver bom comportamento ou atitudes louváveis, aproveite para dizer a ela o quanto aquilo foi bacana. Se pegou um papel do chão e jogou no lixo, ressalte: “Muito bem, filho, é importante que cuidemos da natureza e do planeta. Você é muito legal”. Mas não precisa resenhar cada desenho dela como uma obra de arte. Elogiar demais cria dificuldades para a criança reagir de forma positiva às críticas, especialmente na vida adulta. Já

a ausência de elogios pode ser igualmente prejudicial. Se a criança não recebe nenhuma valorização, tende a ficar insegura quanto às suas próprias qualidades e habilidades. Confie no bom senso.

ESCOLA

O primeiro dia de aula é uma experiência inesquecível para muitas crianças e também para muitos pais. Alguns sofrem muito com a “separação” momentânea dos filhos e desabam a chorar na porta do colégio mesmo. Segure a onda: é importante mostrar para eles, desde bebês, que a escola é algo positivo para o desenvolvimento e socialização. Por isso, os pais devem estar seguros quanto à escolha da instituição e a necessidade da criança de frequentá-la, para transmitir esta convicção aos pequenos.

Ao escolher uma escola para os filhos, muitos pais priorizam o método de ensino como fator principal para decisão. Mas também é preciso levar em conta questões práticas, como preço e facilidade de acesso ao local, que irão influenciar diretamente no dia a dia da família. Se necessário, busque opinião de outros pais, converse com orientadores educacionais e pesquise sobre a instituição na internet.

Por fim, verifique se a filosofia da escola tem a ver com a filosofia da família. Não adianta nada a criança estudar em uma escola alternativa, com merenda orgânica, se no final de semana é tradição da família comer pizza. Ou estudar em uma escola rígida, se em casa a educação dada pelos pais é mais liberal.

As atividades escolares continuam em casa, na tarefa. Ajudar na lição é válido, mas não se pode fazer a atividade pela criança ou pensar por ela. Estimule o raciocínio e as ideias, pergunte a opinião dela em tudo e apenas instrua, para que ela mesma tome a decisão ou resolva a questão por conta própria.

EXEMPLO

Até por volta dos oito anos de idade, os pais são o principal modelo de influência da criança. Ela os vê como um espelho. Por isso, é muito importante estar atento aos valores transmitidos. “A criança leva muito mais em conta o que os pais são do que o que eles falam”, resume a psicanalista Audrey Setton Lopes de Souza, professora da Faculdade de Psicologia da USP.

Portanto, um discurso bonito e uma prática oposta não funcionam. Se o pai pede ao filho para não gritar e, no trânsito, sai esbravejando com os outros, a criança não vai absorver as regras defendidas só no discurso.

No entanto, ninguém é perfeito. Se os pais perceberem que tiveram uma atitude inadequada na frente das crianças, devem reconhecer que erraram e dizer a elas que não ficaram contentes com a própria ação. Apesar de serem exemplos, os pais não precisam se colocar como heróis o tempo todo, mas como pessoas que erram e se esforçam para fazer o que é certo.

FRALDAS

O controle sobre o xixi e o cocô ocorre por volta dos dois anos, embora cada criança tenha o seu próprio ritmo. Mas, ao contrário do que muitas mães pensam, a retirada das fraldas não é um processo doloroso para os pequenos. Esta é uma etapa prazerosa, que torna os filhos mais independentes e se reflete como mais uma conquista de seu desenvolvimento. Por isso, é preciso incentivá-los sempre.

Para estimular o abandono das fraldas é importante que os pais levem a criança ao banheiro constantemente, mostrem como se usa o vaso, ofereçam o peniquinho e acostumem a criança a pedir para ir ao banheiro. No começo, o processo é mais trabalhoso, pois é difícil para a criança definir as sensações de xixi e cocô. Mas, aos poucos, ela vai se acostumando com os sinais do corpo.

O pediatra Marco Antônio de Paula Ramos, da Unifesp, explica que o uso prolongado da fralda pode influenciar no retardamento do controle da micção. Hoje, com a facilidade dos produtos descartáveis, as crianças se sentem mais confortáveis e demoram mais a deixar o hábito. “Por isso, antigamente, no tempo das fraldas de pano, as crianças largavam a fralda mais cedo, pelo incômodo tátil que ela provocava”, explica.

GUERRA ENTRE IRMÃOS

As brigas entre irmãos são naturais na infância e, normalmente, envolvem ciúme dos pais, disputa por brinquedos ou coisas pequenas e rotineiras, como quem pegou o carrinho de quem. Os adultos, em geral, devem deixar que os filhos acertem as diferenças sozinhos, observando de perto os procedimentos adotados por cada um.

Somente se a situação sair de controle deve-se intervir. Depois de acalmá-los, esclareça o acontecido e faça com que peçam desculpas um ao outro, para se reaproximarem de novo, como irmãos. Se as discussões são constantes, vale também propor jogos em que possam agir em dupla, reforçando o vínculo de amizade entre eles.

A chegada de um novo irmãozinho também pode aumentar a tensão. Para evitar este tipo de problema, os pais devem fazer o mais velho participar desde o início da gravidez, enfatizando a alegria do momento, a importância que ele terá como irmão mais velho e o fato de que ele terá um companheiro. Depois que o bebê nascer, deixe-o segurar, ajudar a dar banho, escolher a roupinha e opinar sobre a decoração do quarto.

HISTÓRIAS

Contar histórias é um dos maiores benefícios que os pais podem oferecer para os filhos. A atitude tem benefício duplo. O primeiro é incentivar o gosto pela leitura, a criatividade e a imaginação. O segundo é desfrutar de momentos deliciosos em família, transmitindo naturalmente valores como proteção e união.

Ao contar histórias aos filhos, é como se os pais estivessem dizendo: 'nós gostamos de você', 'nós nos preocupamos com você'.

Este momento pode ser desfrutado a qualquer hora. Se for à noite, antes de dormir, contribui ainda para a criança relaxar e ter um sono mais tranquilo. Vale contar diversos tipos de histórias, desde contos de folclore a grandes obras da literatura infantil. O importante é estar com os pequenos e interagir com eles.

INDEPENDÊNCIA

Incentivar a independência das crianças significa ajudá-las a se tornarem adolescentes e adultos mais seguros e confiantes. Para que isso aconteça, os pais não devem subestimar a capacidade dos filhos em fazer as coisas sozinhos, mas sim orientá-los a ter responsabilidade, dando limites e transmitindo valores aos pequenos.

Quando bebê, a criança é totalmente dependente dos pais. À medida em que cresce, ela deve aprender a realizar certas tarefas sozinha, de acordo com sua idade e suas possibilidades.

Pode-se começar com coisas pequenas, deixando o filho se trocar sozinho, tentar amarrar o sapato ou aprender a usar os talheres. Em seguida, conforme for crescendo, deixá-lo ir sozinho a uma festinha ou permitir que vá à padaria, por exemplo, são boas iniciativas.

Embora a violência nos centros urbanos torne difícil permitir que as crianças saiam sozinhas de casa, os pais devem ter em mente que colocá-las em uma redoma não vai prepará-las para enfrentar os perigos. O importante é instruir os filhos sobre as precauções necessárias para evitar que algo ruim aconteça a eles, seja na rua ou dentro de casa.

JOGOS

A brincadeira com jogos – sejam de tabuleiro ou esportivos – é boa e saudável para estimular o raciocínio e as habilidades da criança, além de inseri-la nas questões de competitividade e socialização, para aprender, principalmente, a lidar com a derrota.

Muitas crianças não aceitam perder um simples jogo de damas. Outras não têm capacidade de esperar a vez para jogar, querem impor as próprias regras ou acabam trapaceando para ganhar a partida. Isso acontece porque ela tem dificuldade de se submeter às regras e às frustrações.

Para ensinar a criança a lidar com a frustração da derrota, os pais devem começar evitando usar aquele velho artifício de deixar a criança ganhar sempre o jogo, pois esta é uma forma de menosprezar a inteligência dela. Além disso, é preciso conversar com os filhos e explicar que ganhar e perder faz parte da vida em sociedade. Explique que todos passam por isso: “papai e mamãe também ficam tristes quando perdem o jogo, mas é normal isso acontecer”.

LIMITES

Embora seja um processo que encontra maior ou menor resistência das crianças, dar limites é um processo fundamental para a educação. Educar é ensinar a conviver bem em sociedade. Por isso, os pais precisam estabelecer regras a serem cumpridas dentro e fora de casa – inclusive quando estão com os avós.

Para as crianças, ter horários certos para comer, dormir, brincar e estudar traz segurança. Igualmente importante é supervisionar o que elas fazem em frente à TV ou na internet e orientá-las a agir com responsabilidade e educação.

Muitos pais têm medo de impor limites aos filhos, temendo chateá-los ou serem vistos como antiquados. Mas é um erro. “Criança precisa de limites. Eles dão segurança e demonstram o carinho e a preocupação dos pais para com ela. É uma demonstração de amor”, explica a educadora Cris Poli, do programa “Supernanny”, do SBT.

MENTIRA

Criar amigos invisíveis é uma fantasia infantil comum até certa idade, variando de criança para criança. Mas se isso persistir por muito tempo ou passar para as pequenas mentiras rotineiras, é preciso investigar o motivo de tal comportamento.

Alguns pais exercem tanta pressão sobre os filhos que estes se veem “obrigados” a mentir. Nesta hora, os adultos devem buscar a seguinte reflexão: “onde estou apertando tanto que meu filho não se sente à vontade para me contar a verdade?”.

Em outras ocasiões, o filho pode mentir por estar com dificuldades para lidar com certos temas. Por exemplo: ele briga com um coleguinha na escola e não conta para os pais, porque possivelmente o assunto lhe machucou internamente.

“Quando a criança está frágil emocionalmente, não consegue falar sobre suas emoções”, explica a psicóloga Cássia Franco, especialista em família. Se uma boa conversa não adiantar e o problema persistir, é importante buscar ajuda de um profissional.

MESADA

Ensinar os filhos a dar o valor correto às coisas materiais e introduzir desde cedo aspectos de educação financeira no cotidiano das crianças contribui para que elas saibam lidar melhor com o dinheiro no futuro.

Uma prática comum é dar um pequeno valor à criança e pedir que ela mesma administre a quantia.

Mas não basta dar mesada. Vale orientar sobre os gastos e estimulá-la a construir projetos. Pode-se começar concedendo, por exemplo, R\$ 2,00 por semana e explicar que ela poderá gastar tudo em balas no mesmo dia ou, se juntar por algumas semanas, conseguirá comprar aquele álbum de figurinhas que tanto quer.

Deixar a criança administrar pequenas quantias pode contribuir também para uma consciência maior sobre questões financeiras.

A mesada, no entanto, não pode ser prêmio por obrigações cumpridas, como passar de ano ou arrumar a própria cama. Essas atitudes fazem parte dos deveres dela e devem ser realizadas independentemente de remuneração.

NÃO

Alguns pais sentem uma certa dificuldade em dizer “não” para os filhos. Ou, quando dizem, são completamente ignorados. Mas esta palavrinha tão pequena é extremamente importante para impor regras e limites às crianças e, principalmente, educá-las de maneira eficiente.

Não basta dizer “não”. É preciso ter convicção e explicar porque aquilo não é conveniente ou correto. Só assim a criança entenderá o motivo de ter o seu pedido negado.

Quando pequena, se ela quer brincar perto do fogão, por exemplo, é necessário esclarecer que o fogo pode ser perigoso e machucá-la. Quando crescadinha, se ela quiser uma boneca nova fora de hora, é preciso explicar que o dinheiro daquele mês não é para comprar um brinquedo.

Do contrário, os pais que só dizem “sim” ou acatam todas as vontades das crianças possivelmente terão sérios problemas para educá-las. As consequências na vida adulta podem vir em forma de dificuldades de lidar com regras e falta de responsabilidade para cumprir as obrigações.

OUVIR

O diálogo em família é muito importante para deixar a criança segura e fortalecer o vínculo entre pais e filhos.

Nas conversas e brincadeiras com os pequenos, espontaneamente eles se abrem, falam das suas necessidades, sentimentos e emoções. Assim, fica mais fácil identificar possíveis problemas ou dificuldades que possam estar enfrentando no dia a dia, na escola ou com os irmãos.

Para haver um diálogo consistente, é preciso ter acolhimento, abertura e disponibilidade por parte dos pais, para realmente ouvir o que eles têm a dizer, de maneira natural, sem forçar a barra. Reserve sempre alguns momentos do dia para um bom bate-papo com os filhos. Ouça-os com amor e atenção, oriente quando necessário e mostre segurança e convicção nas palavras.

PALMADAS

Qual o pai ou a mãe que nunca ficou nervoso diante de uma malcriação ou birra do filho? Muitos querem “corrigir” o problema com a chamada “palmada educativa”. Especialistas, no entanto, defendem que bater nunca é educativo.

“A palmada acontece porque os pais não conseguiram conter os filhos com outros métodos”, diz psicanalista Audrey Setton Lopes de Souza, professora da Faculdade de Psicologia da USP.

Para ela, é preciso dialogar com as crianças e usar outros recursos, sem violência. Pode-se conversar, explicar porque aquilo é errado e, se necessário, até mesmo sair de casa na hora que estiver muito irritado para não “perder a cabeça” e agir por impulso. “O primeiro movimento geralmente é explosivo. Mas, se está bravo, não precisa bater, pois isso não resolverá os problemas”, defende a psicanalista.

O melhor jeito de educar é impor disciplina e estabelecer regras a serem cumpridas, dizendo “não” quando necessário e explicando porque tal comportamento não é aceitável.

QUERO

Todos os dias, os pais ouvem a famosa frase: “eu quero!” e, com o reforço da propaganda, fica ainda mais difícil fazer com que as crianças resistam às tentações de consumo.

“Os pais se endividam para suprir as vontades dos filhos e, muitas vezes, as crianças não acham mais graça depois que ganham o presente, pois veem que o objeto não supriu a sensação de felicidade prometida na propaganda”, explica a psicóloga Maria Helena Masquetti, do Projeto Criança e Consumo.

Muitas crianças, no temor de se sentirem excluídas de um determinado grupo, pedem, insistem e fazem birra até os pais acatarem o pedido - geralmente seguido da frase: “todo mundo tem, menos eu”. Nestes casos, é preciso verificar se não está havendo muita pressão do grupo de convívio para que ela consuma o que os outros têm.

Se a pressão estiver ocorrendo, é preciso conversar com seu filho e explicar que nem sempre tudo é possível, ou mesmo necessário, de ser comprado. No bate-papo, enalteça também as qualidades e habilidades da criança, procurando aumentar sua autoestima e segurança, para que não se sinta tão aflita por esses objetos.

ROTINA

Estabelecer uma rotina é extremamente importante para a criança aprender a organizar o próprio dia e entender que, neste período, terá tempo para fazer tudo o que gosta, mas também terá de cumprir com obrigações.

É essencial determinar horários específicos para o filho fazer as refeições, estudar, assistir à televisão, usar o computador, jogar videogame e brincar com os amigos.

Quando se tem irmãos em idades bastante diferentes e não for possível incluí-los na mesma rotina, deve-se estabelecer horários distintos para cada um, mas eles devem existir de qualquer forma.

Se nem os próprios pais seguem uma rotina específica, é preciso parar tudo e reorganizar a casa. “Os pais precisam entender que regras, rotina e disciplina são necessários para educar os filhos. A conscientização deles fará com que decidam reformular a vida doméstica pelo bem da educação dos filhos”, diz a educadora Cris Poli do SBT.

SEXUALIDADE

“Mãe, como eu nasci?”. Perguntas sobre sexualidade são muito comuns na infância e costumam pegar os pais de surpresa. Não existe procedimento padrão para tratar sobre o tema com os filhos, mas a dica mais importante é falar sempre com naturalidade e objetividade, respeitando a faixa etária da criança e respondendo simplesmente o que ela perguntar.

Diante de uma dúvida infantil, a tendência dos pais é complicar a questão. Se uma criança de seis anos questiona como veio ao mundo, algo simples como “da barriga da mamãe” pode satisfazer a curiosidade dela, sem precisar de maiores detalhes naquele momento. “Responda estritamente o que está sendo perguntado. Se ela quiser saber mais alguma coisa, vai continuar perguntando. Se parar por ali, a resposta já foi adequada para que ela se sentisse acolhida”, explica o psicólogo Paulo Tessarioli, especialista em sexualidade humana.

Também é fundamental responder sempre de forma lúdica e com palavras que façam parte da realidade da criança. “Falar de ‘espermatozoide’ para quem tem cinco anos ainda é um conceito muito abstrato.

É natural as crianças terem curiosidade pela descoberta do próprio corpo. Por isso, os pais devem responder às perguntas das crianças a cada etapa da infância, construindo uma relação de confiança com elas sobre o tema, além de instruir sobre prevenção de doenças e gravidez, quando sentirem os filhos estão maduros para receber tais informações.

TEMPO

Passar mais tempo com os filhos é o desejo da maioria dos pais que trabalham fora. Embora muitos acabem se culpando por ficar pouco com as crianças, para os especialistas o mais importante não é a quantidade, mas a qualidade do tempo dedicado aos pequenos.

Reserve momentos intensos para conversar, brincar e ler histórias para eles – não importa se por três horas ou por apenas 30 minutos.

Mesmo que os pais passem menos tempo do que gostariam com os filhos, isso não os isenta de educá-los e exigir que cumpram suas tarefas e obrigações. Tampouco é recomendando encher a criança de mimos e presentes só porque ficou fora o dia todo. “É errado tentar compensar o pouco tempo com o filho transformando a cobrança em ‘happy hour’. No final, isso pode virar ‘tragic hour’”, alerta o psicólogo Içami Tiba, autor do livro “Quem Ama, Educa!”

Para a criança, o importante mesmo é sentir segurança, amor e cuidado por parte dos pais. Se os adultos estiverem felizes e satisfeitos, inclusive profissionalmente, vão chegar em casa com uma vontade extra de compartilhar bons momentos ao lado dos filhos.

ÚNICO FILHO

Optar por ter apenas um filho é uma decisão cada vez mais comum. Segundo o Censo de 1960, a taxa de fecundidade brasileira era de 6,3 filhos por mulher. Em 1980, passou para 4,4. E, em 2010, a média ficou em 1,86 filho por mulher.

Mas a opção deve ser feita com o cuidado de não sobrecarregar esta criança de expectativas e de afeto. Da mesma maneira que deve acontecer em uma família com irmãos, é necessário ter autoridade, impor limites e ensinar comportamentos adequados.

“Muitos pais dizem que preferem ter um único filho para poder dar tudo a ele. Mas esse pensamento não vai ajudar no desenvolvimento dele”, explica a psicóloga Maria Helena Masquetti, do Projeto Criança e Consumo. O excesso de presentes, mimos e até cuidados exagerados pode fazer com que o filho único sinta que tudo gira ao seu redor, entrando em conflito com a realidade no futuro.

Quando seu filho não tem irmãos, é muito saudável e recomendável conviver e interagir com outras crianças desde pequeno, seja na escolinha, com primos ou colegas do condomínio, para estimular a socialização.

VOLTAR ATRÁS

Não é proibido voltar atrás. Afinal, criar um filho é um grande aprendizado e muitas vezes se percebe que a atitude tomada anteriormente estava incorreta. O importante é não voltar atrás por birra ou insistência da criança.

Voltar atrás em uma decisão em virtude de birra ou insistência do filho pode mandar por água abaixo a autoridade com os pequenos. A criança sempre testa os limites impostos pelos pais: chora, berra, pede e insiste para ver se consegue quebrar a “barreira”.

Dizer “não” quando o filho quer ir brincar na casa do amigo na véspera de uma prova importante e depois “ceder só um pouquinho” faz com que a criança aprenda que pode “furar” o bloqueio usando estes “argumentos”, além de gerar insegurança na própria criança. Como acreditar no que a mãe ou o pai dizem se depois eles voltam atrás?

Além disso, tanto o pai como a mãe devem estar alinhados na hora de exercer a autoridade e tomar decisões. De nada adianta a mãe dizer “não” e a criança conseguir o que quer com o pai, e vice-versa. Este tipo de atitude mostra desunião familiar e pode fazer com que os filhos se sintam desprotegidos emocionalmente.

VALORES

Cada família tem suas próprias crenças e valores. Para transmiti-los às crianças, os exemplos funcionam muito melhor que as regras. Por isso, de nada adianta ensinar ao filho que não se deve mentir se a própria mãe pede para que ele diga que ela não está quando alguém indesejado telefona.

A observação das crianças com relação às atitudes dos pais é muito mais valiosa do que qualquer palavra. Portanto, ensine coisas positivas por meio do próprio exemplo.

Já na adolescência, é comum que os jovens comecem a questionar alguns valores transmitidos pelos pais, pois a socialização os leva a conhecer – e comparar – outros modelos de família. “Por que na casa do vizinho, o menino de 15 anos pode beber cerveja e eu não?”. Quando este tipo de pergunta chegar, cabe aos pais explicar – e mostrar pelo exemplo – o que é melhor de acordo com suas crenças.

WEB

A facilidade das crianças no uso do computador e da internet é uma habilidade que deve ser valorizada pelos pais. Mas para evitar problemas com o excesso de tempo navegando na rede ou vendo sites impróprios, o melhor é orientá-los e supervisionar a utilização até a criança adquirir mais responsabilidade.

De preferência, mantenha o computador em um lugar movimentado da casa, de modo que os adultos possam monitorar constantemente o que a criança faz ali. Também é importante estabelecer horários para uso, para que o excesso não prejudique as atividades escolares, nem prive a criança de brincar.

As mesmas regras valem para os adolescentes. Se achar que está havendo abusos e deve restringir o uso do computador, exerça sua autoridade como pai ou mãe. Mas o ideal é orientá-los sobre os perigos da rede e incentivá-los a usar o computador com responsabilidade.

XIXI NA CAMA

O xixi na cama não deve ser motivo de preocupação dos pais até os sete anos da criança. O completo desenvolvimento do controle da micção só ocorre por volta desta idade. Até este período, os “escapes” são comuns, especialmente no período noturno.

O mais importante, no entanto, é saber lidar com a situação, para não colocar pressão na criança e não deixá-la ansiosa ou constrangida. Primeiramente, é preciso tranquilizar os filhos e lembrá-los que, aos poucos, eles vão conseguir parar de fazer xixi na cama.

Procure sempre incentivá-los com a adoção de técnicas de reconhecimento, elogiando e valorizando cada vez que acordarem secos. Ao mesmo tempo, jamais os repreenda por conta do problema, nem fale sobre o assunto na frente de outras pessoas. Lembre-se que esta é uma incapacidade temporária e que, em breve, as coisas funcionarão normalmente.

Se, entretanto, os escapes persistirem por muito tempo, vale consultar um médico para avaliar possíveis problemas urinários.

ZELO EM EXCESSO

Muitos pais não percebem que o zelo em excesso também pode prejudicar – e muito – os filhos. A superproteção não permite que as crianças experimentem por si só novas e diferentes situações, inclusive problemas, que surgem naturalmente na vida. Com isso, as crianças podem crescer inseguras, sem iniciativa, agressivas, tímidas, egocêntricas e com dificuldades de tomar decisões.

Superproteger também é uma maneira de subestimar a capacidade dos filhos e os deixar fragilizados. Isso pode afetar a autoestima, já que, no fim, não se sentem capazes de fazer nada. Além disso, aquela criança “bibelô”, que para tudo recorre aos pais, é facilmente “alvo” de gozação dos coleguinhas, pois não aprendeu a se defender sozinha.

A solução não é deixar os filhos soltos, resolvendo as coisas sem orientação, mas educá-los e instruí-los para que aprendam a enfrentar as situações com autonomia e determinação. Permitir que a criança passe por experiências é ensiná-la, aos poucos, a encarar a vida de forma segura e feliz.